



Gesundes Frühstück

Die Aktion «bike2school» will einen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten. Neben der Bewegung, die durch das Velofahren gefördert wird, trägt auch die Ernährung wesentlich zur Gesundheit der Schülerinnen und Schüler bei. Mit einem gemeinsamen «Vorbild-Frühstück» machen Sie auf diesen Zusammenhang aufmerksam und tragen zu einer guten Stimmung in der Klasse bei.

Realisierung

Organisieren Sie gemeinsam mit der Klasse ein gesundes Frühstück zur Stärkung nach der Velofahrt zur Schule. Jeder Schüler und jede Schülerin kann etwas mitbringen: Müesli, Vollkornbrot, Früchte, Gemüse und Milchprodukte wie Käse, Joghurt und Milch. Dazu braucht es nicht mehr als eine Schulstunde.

Statt nur in der Klasse könnte die ganze Schule z.B. an einer Auftakt-oder Schlussveranstaltung für alle Teilnehmenden der Aktion ein gesundes Zmorge bereitstellen. Vielleicht findet sich auch eine Gruppe von Eltern, eine Schülerorganisation, die das organisiert. Und falls es an der Schule eine Mensa gibt, wird diese die Aktion vielleicht auch unterstützen. Fragen Sie auch Lebensmittelläden im Quartier der Schule, ob sie etwas beisteuern.

Tipp

Die Hauswirtschaftslehrerinnen und -lehrer in die Planung der Aktion miteinbeziehen.

Weitere Infos:

[Regelmässig essen](#)

[Hintergründe Ernährungsscheibe](#)